

洗浴保健按摩图解丛书

泰国式洗浴保健按摩

陶冶 主编



黑龙江科学技术出版社

ISBN 7-5388-2836-2



9 787538 828368 >

ISBN 7-5388-2836-2

R·424 定价：8.00元

(全套定价：38.00元)

洗浴保健按摩图解丛书

泰国式洗浴保健按摩

主编 陶 冶

黑龙江科学技术出版社

责任编辑:张永翥

封面设计:赵元音

版式设计:李 洪

洗浴保健按摩图解丛书

泰国式洗浴保健按摩

主编 陶冶

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

黑龙江龙科印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 3.75 印张 60 千字

1995 年 10 月第 1 版·2000 年 12 月第 6 次印刷

印数:17 001—20 000 定价:8.00 元

ISBN 7-5388-2836-2/R·424

编写人员名单

主 编	陶 冶	
副主编	张建国	
编 委	徐悦泽	杨金山
	陶莎莉	关晓萍
	张 宁	谭心平
	薛庆军	
摄 影	史少君	

前 言

洗浴保健按摩是新兴的康体事业,它是随着我国开放搞活宽松的经济政策,外资的大量的投入,外资企业与工商企业的增多,市场经济的发展,一部分人们的消费意识的提高应运而生的。

洗浴保健按摩是洗浴文化的重要组成部分。目前我国正处于蓬勃发展时期。为了推动这一新兴事物的健康发展,提高从事洗浴保健按摩人员的素质与技艺水平,我们将办洗浴保健按摩人员培训班的讲稿,经过整理、加工、修改、充实,编写了《洗浴保健按摩图解丛书》一部。全书共分四册:《中国式洗浴保健按摩》、《日本式洗浴保健按摩》、《泰国式洗浴保健按摩》、《港式洗浴保健按摩》。每册图书分别介绍了各种洗浴保健按摩的特点,洗浴保健按摩的适应症、禁忌症及注意事项,洗浴保健按摩的操作顺序与手法。

全套丛书以图(照片)为主,文字说明为辅,内容简明,通俗易懂。是学习洗浴保健按摩技术人员的入门指南,是从事洗浴保健按摩人员的良师益友,相信

本书的出版对洗浴保健按摩业的发展能有所裨益。

由于自己的学识水平有限,加之时间紧迫、缺点和不足之处在所难免,希望广大同仁与读者给予指正。

编者

1995年5月

目 录

一、泰式按摩简介	(1)
二、泰式按摩的作用	(3)
1. 对内脏功能的调节	(3)
2. 保健作用	(3)
3. 美容作用	(4)
4. 增强体质,防病治病	(5)
三、泰式按摩的注意事项	(7)
四、泰式按摩的主要手法	(9)
五、泰式按摩常用的解剖、生理知识	(11)
1. 骨与关节	(11)
2. 肌肉	(12)
3. 主要大动脉的走行及摸脉点	(17)
4. 全身主要的体表标志	(18)
5. 主要内脏的位置与功能	(20)
6. 神经系统	(22)
六、泰式按摩的顺序及手法操作	(25)
(一)操作顺序	(25)

(二)仰卧位按摩	(26)
1. 足部按摩	(26)
2. 下肢部按摩	(32)
3. 上肢部按摩	(67)
(三)侧卧位按摩	(75)
1. 下肢部按摩	(75)
2. 背部按摩	(78)
3. 上肢部按摩	(82)
(四)俯卧位按摩	(83)
(五)其他体位按摩	(93)
(六)头部按摩	(101)

一、泰式按摩简介

泰国式洗浴保健按摩简称泰式按摩,它是流行于泰国的一种按摩方法,它的起源源于我国古代的传统按摩手法,是根据我国的传统按摩手法演变而来的,但无穴位之说,手法简单而实用,好学易懂,是洗浴后保健按摩的较佳手法。

近几年,随着改革开放的进一步发展,人们无论是从物质生活还是精神生活都发生了很大的变化。从闭关自守到开放搞活,人们的思想也在更新。并且特别注重自身的保健。随着人们生活水平的不断提高,在吃、穿、住、行上开始追求高档化、现代化。各种规模的洗浴中心悄然兴起,人们浴后的保健已必不可少,泰式洗浴保健按摩“乘虚而入”,闯进了中国洗浴文化的大门。

泰式洗浴保健按摩可以起到消除疲劳、强身健体、健美、美容的作用,能够促进体液循环和新陈代谢,起到防病保健的作用。

泰式洗浴保健按摩是一种跪式服务,左右手交替

进行动作,用力揉和、均匀,速度适中,不快不慢,有顺序的进行,无痛苦。浴后经泰式保健按摩可以使你身体舒服,精力充沛,精神愉快。

二、泰式按摩的作用

1. 对内脏功能的调节

泰式洗浴保健按摩是通过按摩作用于体表的一定部位,不自主地来调整内脏器官的功能活动。如压足法、压腰法及踩脊柱法均对五脏(心、肝、脾、肺、肾)有调节作用,能够促进血液循环,增强冠状动脉供血量,促进胃肠蠕动。通过按摩,可以加强局部血液循环,使局部组织温度升高;在适当的刺激作用下,提高了局部组织的痛阈;将紧张或痉挛的肌肉充分拉长,从而解除其紧张痉挛,以消除疼痛,使疲劳的肌肉得到恢复。总之,按摩对内脏具有调整阴阳平衡,舒筋通络,活血消炎止痛的作用。

2. 保健作用

通过泰式按摩可以解除疲劳,恢复体能,改善人体微循环,促进血液流通,增强了机体的免疫力、抵抗

力。经常按摩之后,可以使血管扩张,增强了血管的通透性,减少了血液的阻力,使血液流动畅通,因而减轻了心脏的负担,使心脏搏动有力,脉率减少,呼吸加深,血压平稳等。可以加速淋巴液的流动,并能促进淋巴的形成及循环,促使水肿及渗出物的吸收。从而提高了肌体的免疫力,防御了细菌病毒的侵袭,从而达到预防疾病,延年益寿的目的。

人在洗浴后,体内要失去大量的体液和热能,通过按摩可以促进人体内水分在血管及组织液中的平衡分配;可以使体内脂肪转换成热能以供身体的需要;可以加快新陈代谢,去瘀生新,使人体维持着正常的代谢平衡。通过按摩还可以使人体肌肉丰满而有弹性,皮脂分泌畅通,皮肤柔润有光泽等。按摩手法作用于肌肉之上,促进了肌肉纤维的收缩和伸展活动,这种被动运动又可以促进血液、淋巴等体液的循环和流动,从而改善了肌肉的营养状况,促进了四肢肌肉的发达健壮,增加了肌肉组织细胞的蛋白质,对预防肌肉萎缩及保持肌肉的弹性均有较好的作用。

而且通过按摩可以消除疲劳,精力充沛,使人们很快的恢复体能,进入正常的工作状态。

3. 美容作用

我们知道,通过按摩可以加快体内的新陈代谢,使体内的脂肪转换成热量而排除体外,减少脂肪在体内的堆积;可以改善肌肉的弹性,使皮肤柔润有光泽,增强了肌肉的弹性。按摩手法作用于肌肤上,可以使皮下毛细血管扩张开放,使皮脂腺及汗腺的分泌加强,因此可以清除面部的色素沉着,消除颜面的痤疮等,使皮肤洁白、光亮,而且富有弹性和光泽,使皱纹减少,永保青春。因为皮肤的粗糙、皱纹、酒刺、痤疮等,大都与内分泌系统有关,是体内离子紊乱造成的。通过按摩可以直接刺激皮肤神经,沿着反射弧,通过大脑来调节皮脂腺和汗腺的分泌,以及促使体内细胞离子达到平衡,改善微循环,从而达到美容的效果。其次,保健按摩,可以使体内多余的脂肪转换成热能而排出体外,减少脂肪堆积,从而达到健美的目的。

4. 增强体质、防病治病

现代社会,是一个高科技的社会,随着经济的腾飞,效率的提高,使人们的生活节奏变得越来越快,长期从事脑力劳动的人,易造成身体虚弱、疲劳、头晕、失眠、精神萎靡等,再有,如长期一种工作姿势,易造

成脊柱变形、软组织增生、肌肉紧张疲劳等。所有这些,通过保健按摩均可以改善,按摩刺激人体的肌肉神经,信息传入大脑,通过大脑调整分析后,再传至人体的一定部位上,并能调节兴奋抑制过程和维持相对平衡状态,以恢复人体的正常生理机能,通过手法,使肌肉放松,身体舒适,代谢恢复正常,精神焕发,从而增强了人体的体质。另外,通过按摩,可以加速淋巴液的流动,并能促进淋巴的形成及循环,促使水肿及渗出物的吸收;可以节省心肌能量消耗,提高心血管机能,改善血液循环,减少胆固醇在血管壁的堆积,降低血液粘稠度,从而达到提高肌体抗病能力,对糖尿病、冠心病、高血压病等起到了治疗效果。所以说,保健按摩具有增强体质、防病治病的作用。

三、泰式按摩的注意事项

一般来说,泰式按摩是比较安全的,被按者没有不适的感觉,但对以下几个问题也应引起重视:

(1)对被按摩者来说,凡是体弱多病的、年老体虚的、孕妇、有传染病的、有严重心血管病的、精神失常的、以及酒后的均禁止按摩。

(2)被按摩者在进行按摩前,要保持身心安静,在安祥轻松的状态下进行按摩,同时,周围环境要绝对肃静。

(3)被按摩者要穿宽松的衣服,而且在进行面部按摩时,要涂润滑剂,防止肌肤被擦伤。

(4)被按摩者不宜在过饥、过饱及过度疲劳下进行按摩。而且要放松肌肉,勿紧张,保持呼吸道通畅。

(5)按摩师在操作前一定要修剪指甲,去掉戒指、手链、手表、脚链等硬物,以免划破被按摩者皮肤。

(6)按摩师应根据被按摩者身体的强壮与否,老少差异、性别差异来适当调整用力的大小,切忌用硬力、蛮力。

(7)尤其在进大背、小背手法及踩背手法时，按摩者与被按摩者要配合默契，不可用硬性力，用力要柔和、适度，以免造成不良后果。

(8)按摩室内要温度适宜、通风良好，不可太凉、太热、过湿、过燥。

(9)在按摩前后均应洗手。